



# Aangepast schieten binnen de schietsportvereniging

*Informatiepakket voor schietsportverenigingen  
met handvatten om nieuwe leden met een lichamelijke beperking  
c.q. handicap te werven, begeleiden en te behouden*



## Inleiding

Sportschieten is een sport die geschikt is voor iedereen, met of zonder (lichamelijke) beperking en van iedere leeftijd. Met een lichamelijke c.q. visuele handicap is de schietsport zowel op recreatief als op topniveau te beoefenen. Door verschillende aanpassingen en hulpmiddelen kan er op veel manieren geschoten worden; ook wedstrijden.

Het doel van dit pakket is om schietsportverenigingen handvatten te geven om nieuwe leden met een lichamelijke handicap te werven en te begeleiden. Om u als schietsportvereniging op weg te helpen en van de juiste informatie te voorzien, geeft dit informatiepakket tekst en uitleg om een goede start te maken. Dit pakket zal stap voor stap aan de slag gaan het met starten van een aanbod voor mensen met een handicap c.q. beperking.

Meer informatie omtrent het sporten voor gehandicapten is ook te vinden via:

<http://www.nocnsf.nl/samensporten>.

# Inhoudsopgave

<b>De opstartfase .....</b>	<b>4</b>
1. <i>Maak enthousiast!.....</i>	4
2. <i>Stel een werkgroep of commissie samen .....</i>	5
<b>De voorbereidingsfase .....</b>	<b>6</b>
3. <i>Maak een analyse van uw eigen vereniging .....</i>	6
4. <i>Bind partners aan uw initiatief.....</i>	6
5. <i>Maak een plan en begroting .....</i>	7
<b>De uitvoeringsfase .....</b>	<b>8</b>
6. <i>Voer het plan uit.....</i>	8
7. <i>Maak het bekend en deel ervaringen.....</i>	8
<b>De evaluatiefase .....</b>	<b>10</b>
8. <i>Leg vast en evalueer.....</i>	10
<b>Relevante vragen intake .....</b>	<b>11</b>
<i>Sportschutter met een visuele handicap .....</i>	11
<i>Sportschutter met een lichamelijke handicap.....</i>	11
<b>Nuttige adressen .....</b>	<b>12</b>

# De opstartfase

## 1. Maak enthousiast!

### Check behoefte van de potentiële sporters

Het komt helaas soms voor dat een sportvereniging aangepast aanbod opstart waar geen behoefte aan is, waardoor het na een paar maanden weer stopt. Analyseer daarom goed wat de doelgroep waarvoor u iets aanbiedt, zelf wil. Bij een [regionaal servicepunt](#) kan de behoefte van potentiële sporters worden opgevraagd. De KNSA krijgt regelmatig vragen binnen van potentiële schutters met een beperking c.q. lichamelijke handicap en biedt ondersteuning bij het opzetten van aanbod.

Vragen die kunnen helpen bij het analyseren van de behoefte:

- Is er een vereniging in de omgeving met sportaanbod voor personen met een handicap of een vereniging die het plan heeft om dit op te starten? Wat zijn hun ervaringen? Kan er worden samengewerkt met andere sportverenigingen? De Districtsledenvergaderingen zijn uitstekende gelegenheden om met andere verenigingen in contact te komen.
- Zijn er andere organisaties in de buurt die activiteiten aanbieden voor personen een handicap? Wat bieden zij aan en wat zijn de ervaringen? Kan er worden samengewerkt met deze organisatie(s)?

### Zet op de agenda van de bestuursvergadering

Het ontwikkelen en uitvoeren van nieuw sportaanbod gebeurt onder verantwoordelijkheid van het bestuur. Het is belangrijk dat het onderdeel wordt van het beleid zodat het ook voor de langere termijn gedragen wordt. Enthousiasmeer uw medebestuurleden in een presentatie over de voordelen en kansen en mogelijkheden voor de vereniging.

### Zet op de agenda van de ledenvergadering en betrek leden actief

Plaats de wens om aanbod te starten voor mensen met een handicap op de agenda van de ledenvergadering. Dit zorgt voor meer draagvlak binnen de vereniging en iedereen is meteen op de hoogte.

- Maak leden enthousiast zodat iedereen vanaf het begin wil bijdragen en bekend is met de wens om aanbod te starten.
- Vind en bezoek een aansprekende schietsportvereniging ter inspiratie. Bedenk dat u niet de eerste bent die zijn/haar vereniging ook voor mensen met een handicap wil openstellen. Ga het wiel niet opnieuw uitvinden, maar maak slim gebruik van wat anderen al gedaan hebben.



## **2. Stel een werkgroep of commissie samen**

Met een commissie kunt u samen plannen bedenken en uitvoeren en het bestuur adviseren. Zo is de rolverdeling duidelijk en kunnen de leden van de commissie zich concentreren op het creëren van het aangepaste schietsportaanbod. De commissie maakt een plan, inventariseert de haalbaarheid daarvan en is verantwoordelijk voor de uitvoering. Tot slot blijft de commissie het aanspreekpunt als het sportaanbod is opgestart. De commissie houdt het bestuur op de hoogte, onderneemt actie als dat nodig is en zorgt ervoor dat het sportaanbod blijft bestaan.

De commissie bestaat idealiter uit:

1. initiatiefnemer (degene die bijeenkomsten voorziet en de taken binnen de werkgroep coördineert);
2. bestuurslid (jeugdzaken of volwassenenzaken);
3. trainer / teamcoördinator;
4. ervaringsdeskundige (sporter met beperking en/of een ouder) die bepaalde zaken binnen de vereniging kan controleren en duidelijk de wensen kan aangeven;
5. eventueel adviseur/expert.



## De voorbereidingsfase

### **3. Maak een analyse van uw eigen schietsportvereniging**

Door een analyse te maken van zaken die binnen de vereniging belangrijk zijn of misschien al geregeld zijn, wordt het voor de commissie duidelijker hoe het plan ingericht kan worden. Vragen die daarbij kunnen helpen, zijn:

1. Op welke exacte doelgroep wilt u zich als schietvereniging richten? Denk daarbij aan het type handicap of de leeftijd van de doelgroep. U kunt het zo breed of specifiek maken als u zelf wilt.
2. Heeft de vereniging al leden die binnen de doelgroep vallen en wat zijn daarmee de ervaringen?
3. Wil de vereniging de aangepaste schietsport aanbieden in een gemengde vorm (van sporters met en zonder handicap)?
4. Is uw vereniging voor de doelgroep toegankelijk qua ligging, gebouw en/of banen? Moet de vereniging aanpassingen doen aan de accommodatie? Denk hierbij niet alleen aan rolstoel-toegankelijkheid, maar ook aan toegankelijkheid voor personen met andere beperkingen c.q. lichamelijke handicaps. De doelgroep kan een vereniging daar zelf ook over informeren.
5. Is er voldoende (aangepast) materiaal en voldoende beschikbaarheid over banen?
6. Zijn er mensen binnen de vereniging (leden/ouders) die affiniteit hebben met de doelgroep? Zijn zij bereid om een bijdrage te leveren aan het realiseren van de plannen? Kan er in de toekomst ook op hen gerekend worden?
7. Moet de vereniging trainers/coaches aantrekken, ondersteunen of bijscholen?
8. Is er in de huidige verenigingsactiviteiten rekening gehouden met mensen uit de doelgroep? Moet er bijvoorbeeld nagedacht worden over aanpassingen in bepaalde feest- of andere verenigingsactiviteiten zodat ook de sporters met een handicap daaraan deel kunnen nemen?



### **4. Bind partners aan uw initiatief**

Ga vooral samenwerking aan met allerlei partijen die zich met (sport voor) mensen met een beperking c.q. lichamelijke handicap bezighouden. Er bestaat een vrijwel landelijk dekkende samenwerkingsstructuur voor sport voor mensen met een handicap waarbij regionale sportservicepunten alle relevante partijen in een regio met elkaar verbinden. Zij kunnen u dus helpen om met de juiste mensen in contact te komen. Ook de KNSA kan een schietsportvereniging vaak verder helpen, bijvoorbeeld met informatie over het opleiden van trainers. Meer informatie is te vinden op:

- [www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport](http://www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport)
- <https://www.knsa.nl/sportaanbod/deelnemen-aan-wedstrijden/gehandicapten>

Daarnaast kunnen gemeente en fondsen zoals NSGK en Fonds Gehandicaptensport helpen bij het leggen van contacten en bij (opstart)financiering.

### **5. Maak een plan en begroting**

Zorg dat in uw plan de volgende zaken terugkomen:

- Stel de doelen vast. Bijvoorbeeld aanbod voor x aantal leden gestart; accommodatie toegankelijk gemaakt; samenwerking gestart met buurtsportcoach; één activiteit opgezet waaraan sportschutters met en zonder lichamelijke handicap deelnemen.
- Stel vast wat er minimaal nodig is om deze doelen te behalen. Maak een lijst van eisen waaraan minimaal voldaan moet zijn en een lijst van wensen die uitgevoerd kunnen worden als tijd en financiën dat toelaten. Maak een overzicht van de rol- en taakverdeling; wie doet wat? Hierin zijn ook de rollen en taken opgenomen van de betrokken mensen die niet in de commissie zitten.
- Maak een planning. Stel deadlines vast en voer go/no go momenten in.
- Maak een begroting. Het opstarten van aangepast sporten kan mogelijk extra (eenmalige) kosten met zich meebrengen. Denk dan aan:
  - Aanschaf materiaal
  - Bijscholingen van trainers c.q. coaches
  - Verbeteren toegankelijkheid
  - Communicatiekosten
- Maak een communicatieplan, hoe gaat u de doelgroep bereiken, hoe gaat u aan uw leden communiceren over wat u doet?

Klik [hier](#) voor tips over het vinden van financiële middelen.

Klik [hier](#) voor tips over trainingsaanpak, competitie mogelijkheden, gezamenlijke verenigingsactiviteiten, vrijwilligersinzet, enzovoorts.

## De uitvoeringsfase

### **6. Voer het plan uit**

- Werf vrijwilligers.
- Pas indien nodig de accommodatie aan.
- Laat trainers bijscholen om (aangepast) sportaanbod aan te bieden.
- Werf deelnemers met behulp van alle partners.
- Organiseer kennismakingslessen of een startbijeenkomst; dit kan op de vereniging zelf maar ook als een lessenserie bij bijvoorbeeld een zorginstelling of een school voor speciaal onderwijs. Een andere mogelijkheid is om aan te haken bij een regionale sportdag of evenement. Hierbij kan eventueel samengewerkt worden met andere sportverenigingen om meerdere sporten aan te kunnen bieden. Nodig andere verenigingsleden uit om meteen een goede binding te krijgen en ga in gesprek over mogelijke belemmeringen en oplossingen daarvoor.
- Zorg voor een goede sfeer. Het is belangrijk dat er een duidelijk aanspreekpunt binnen de vereniging is voor vragen. Dat kunnen vragen zijn van deelnemers met een handicap of hun ouders, maar ook van bestaande leden zonder handicap die meer willen weten over het nieuwe aanbod, of van vrijwilligers die vragen hebben over de manier waarop ze het beste met de doelgroep kunnen samenwerken. Het maakt in principe niet uit welke functie deze persoon bekleedt binnen het aangepast sporten, als hij/zij er maar genoeg vanaf weet en het voor de sporters (en ouders van de sporters) duidelijk is bij wie ze terecht kunnen met hun vragen.
- Nodig de doelgroep ook uit voor de verenigingsactiviteiten.

### **7. Maak het bekend en deel ervaringen**

Heldere communicatie over het sportaanbod voor personen met handicap is een must. De voorlichting is gericht op de eigen leden en vrijwilligers van de vereniging, maar ook op de potentiële nieuwe leden en hun omgeving (familie, vrienden, verzorgers enzovoorts). Gebruik hiervoor vooral positieve verhalen en goede voorbeelden van betrokkenen en sporters.

Manieren om naar buiten toe te communiceren zijn:

- Social media zoals Facebook, Twitter, enzovoorts. Zet bijvoorbeeld een foto van het nieuwe team online of laat een aantal leden zich voorstellen.
- Website: geef al op de homepage duidelijk aan waar informatie te vinden is over het aangepaste sportaanbod.
- Advertenties of artikelen in regionale kranten, huis-aan-huisbladen en het clubblad.
- Flyers en posters in scholen, buurthuizen, sportclubs, zwembaden en gezondheidscentra.
- Stel ook de [regionale sportservicepunten](#) op de hoogte van het aangepaste sportaanbod. Zo kunnen zij zorgen voor een doorstroom van vraag en aanbod naar de vereniging.
- Mond-tot-mondreclame. De wereld van sporters met een handicap is klein, iedereen kent iedereen. Er is veel onderling contact en dus ook mond-tot-mondreclame. Als uw

vereniging een plek is waar sporters met een handicap zich thuis voelen, dan is de kans groot dat u na verloop van tijd meer leden met een handicap mag verwelkomen.

Manieren om binnen de vereniging te communiceren:

- Van belang is dat de hele vereniging het initiatief draagt. Het bestuur, het kader en de leden moeten van de plannen op de hoogte gebracht worden en moeten deze plannen steunen. Dit kan bijvoorbeeld door sport voor personen met een handicap op de agenda van de algemene ledenvergadering (ALV) te plaatsen.
- Organiseer als schietsportvereniging tweejaarlijks of jaarlijks een avond om de ouders te informeren over voortgang, seizoensplanning, afspraken en jaarplanning, dit geldt voor zowel het reguliere programma als het Aangepast Sporten programma.
- Gebruik de nieuwsbrief van de sportvereniging en van de KNSA.
- Vier successen, maak bekend wat u bereikt voor de doelgroep en sta er met alle leden bij stil. Dit kan door een berichtje in het clubblad, op de website, of door een extra prijs tijdens de nieuwjaarsreceptie.



*Deelname aan Special Sports Experience in Haarlem door vereniging*

## De evaluatiefase

### 8. Leg vast en evalueer

Probeer de continuïteit van het aangepast (schiet)sportaanbod te waarborgen door halfjaarlijks of jaarlijks te evalueren wat er wel en niet goed ging. Wat is er gebeurd, wat zijn aandachtspunten? Pas doelen en activiteiten eventueel aan en koppel dit terug aan de leden.

Blijf successen vieren en communiceer erover zodat nieuwe leden blijven komen. Denk aan de volgende momenten om je sportaanbod te blijven promoten:

- Altijd via website en andere reguliere kanalen
- Wedstrijden
- (Seizoens)activiteiten in de regio
- Verenigingsavonden en open dagen

Minstens zo belangrijk als leden werven, is leden behouden. Als u leden eenmaal binnen hebt probeer ze dan te behouden door:

- Te letten op de behoefte van de sportschutters, ga hierover dus duidelijk in gesprek en probeer gezamenlijk aan de behoeftes te voldoen.
- Wees vernieuwend en sta open voor nieuwe ideeën van uw leden. Probeer altijd in mogelijkheden te denken en kets niet meteen een idee af omdat het te duur lijkt. Leg de verantwoordelijkheid om iets nieuws te organiseren ook mede neer bij iemand met een handicap, dat zorgt ook voor extra betrokkenheid.



## Relevante vragen bij intake

### ***Sportschutter met een visuele handicap***

- Zie je diepte?
- Wat is je gezichtsscherpte?
- Is je gezichtsveld in orde?
- Zie je kleuren?
- Zie je licht/donker?
- Gebruik je braille of grootletter?
- Wat is je sportgeschiedenis?
- Is er een sportbeperking (denk aan drain-netvliesloslating)?
- Welke aanpassingen, hulpmiddelen en begeleiding denk je nodig te hebben tijdens het sporten?
- Heb je specifieke doelen?
- Wat zijn je verwachtingen?
- Ken je al andere sportschutters binnen de vereniging?

### ***Sportschutter met een andere lichamelijke handicap***

- Wat voor handicap heb je?
- Wat is je sportgeschiedenis?
- Is er een sportbeperking (denk aan beperkte motoriek, bewegingsuitslag)?
- Welke aanpassingen, hulpmiddelen en begeleiding denk je nodig te hebben tijdens het sporten?
- Heb je specifieke doelen?
- Wat zijn je verwachtingen?
- Ken je al andere sportschutters binnen de vereniging?



## Nuttige adressen

### **Regionale samenwerkingsverbanden**

Een sportservicepunt zorgt ervoor dat sportvraag en sportaanbod eenvoudig en snel aan elkaar gekoppeld kunnen worden. Zo staat een sportservicepunt in contact met meerdere instanties zoals: lokale sportclub, scholen, revalidatiecentrums, zorginstellingen en gemeentes, waardoor hoogwaardige samenwerking mogelijk is. Via onderstaande link is een landelijk overzicht te vinden met provinciale sportraden en regionale sportservicepunten en een aantal MEE organisaties dat sportadviezen geeft:

[www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport](http://www.paralympisch.nl/zelf-sporten/landkaart-gehandicaptensport)

### **Sportimpuls**

De Sportimpuls is een subsidieregeling die lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunt bij de opzet van activiteiten om meer mensen langdurig te laten sporten en bewegen. Deze activiteiten bestaan uit het opstarten en aanbieden van sportaanbod voor mensen die niet of nauwelijks sporten en bewegen of dreigen te stoppen met sporten en bewegen. Ook de interventie 'Iedereen kan sporten' die volgens de methode werkt zoals in het stappenplan en op deze website beschreven staat is aan te vragen.

[www.sportindebuurt.nl](http://www.sportindebuurt.nl)

### **Veilig Sportklimaat**

Om te zorgen dat sport leuk blijft, en nog leuker wordt, hebben de sportbonden en NOC\*NSF, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het actieplan 'Naar een veiliger sportklimaat' ontwikkeld. Door positief gedrag te stimuleren, kennis en vaardigheden te vergroten en ongewenst gedrag aan te pakken, werken sportverenigingen, sportbonden en NOC\*NSF samen aan een veiliger sportklimaat. Een klimaat waarin je met plezier sport en jezelf kan zijn.

[www.veiligsportklimaat.nl](http://www.veiligsportklimaat.nl)